G. P. MALAKHOV

phương pháp TỰ CHỮA BỆNH

Tập 1

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

2002 | PDF | 327 Pages
buihuuhanh@gmail.com

G.P. MALAKHOV

PHƯƠNG PHÁP TỰ CHỮA BỆNH

Tập 1

Người dịch : Lê Khánh Trường

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Dịch theo nguyên tác tiếng Nga ATCHISHENIE ARGANIZMA I PRAVILNOE PITANIE, NXB ZAO "VEC", Saint Peterbourg 2000.

Lời tác giả

Tình trạng sức khỏe của tôi kém dần mà không ai giúp được gì, tôi bèn truy tìm nguyên nhân. Thoạt đầu tôi đọc các tài liệu phổ thông nói về sức khỏe, sau đó là các tài liệu khoa học chuyên ngành. Dần dần một thế giới kỳ diệu "Sức mạnh trị liệu" (chữa bệnh không dùng thuốc) mở ra trước mắt tôi. Từ vô vàn kiến thức tản mạn, lộn xộn, tôi phát hiện những trật tự, những quy tắc mà con người nhất thiết phải tuân theo, ai không tuân theo sẽ bị trừng phạt một cách tàn nhẫn. Sau khi gạn đục khơi trong, tôi bắt đầu làm theo các quy tắc đó và giới thiệu người khác làm theo, ghi nhận những kết quả kỳ lạ xảy ra với sức khỏe của cơ thể mình mà tôi và những người kia đạt được.

Trong quá trình nghiên cứu, tôi đã đọc vô số công trình nghiên cứu khoa học độc đáo, lý giải hiện tượng chữa bệnh bằng cách ăn uống. Một trăm năm qua, trong cuộc sống loài người, việc ăn uống đã có những thay đổi căn bản, xuất hiện nhiều sản phẩm tinh chế hoặc sản phẩm nhân tạo tỏ ra không phù hợp với cơ chế xử lý và hấp thụ thức ăn vốn có của con người.

Dạ dày-ruột bị làm hỏng, bị bào mòn trước tiên, tiếp đó dẫn đến đủ thứ bệnh. Sức khỏe thật sự là cái vốn quý nhất, hiếm nhất. Trong đa số trường hợp, hóa ra chỉ cần thay đổi ăn uống, cơ thể sẽ nhanh chóng tự hồi phục. Bạn hãy nhớ lời răn thời cổ – nếu ngươi bị đau ốm, hãy thay đổi lối sống; nếu làm thế vẫn không thấy tác dụng, hãy thay đổi cách ăn uống. Nếu như vậy vẫn không có tác dụng, thì hãy nhờ đến thuốc thang và bác sĩ.

Trong bộ sách này, tôi muốn khái quát và lý giải từ góc độ khoa học, sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào những cái "đòn bẩy" hoặc "cần gạt" nào. Khi biết điều đó, chúng ta có thể điều khiển chúng để tự chữa bệnh cho mình.

Phần I

LÀM SẠCH CƠ THỂ

RUỘT GIÀ

GIẢI PHẪU RUỘT GIÀ

Ruột già là phần cuối ống tiêu hóa của con người và gồm mấy phần. Phần đầu tiên là ruột thừa, phần cuối cùng là lỗ hậu môn. Tổng chiều dài của ruột già con người chừng 2 mét.

Đường kính các phần khác nhau của ruột già không giống nhau. Ruột thừa và phần đại tràng lên đạt tới 7 ~ 8 centimet, còn phần ruột xích-ma chỉ khoảng 3 ~ 4 centimet.

Thành của kết tràng gồm 4 lớp. Phần trong của ruột được phủ lớp màng nhầy. Lớp này sản sinh ra chất nhầy để tự bảo vệ thành ruột và làm cho thức ăn dễ dàng đi qua trong ruột.

Bên dưới màng nhầy là mô mỡ lỏng lẻo, có các mạch máu và mạch bạch huyết đi qua.

Tiếp đó là màng cơ, gồm 2 lớp, lớp tuần hoàn bên trong và lớp dọc bên ngoài. Màng cơ này làm nhiệm vụ nhào trộn và đẩy thức ăn trong ruột về phía hậu môn.

Thanh mạc phủ bên ngoài ruột già.

Độ dày của thành kết tràng tại các phần khác nhau thì không giống nhau, ở nửa bên phải nó chỉ mỏng 1 ~ 2 millimet, còn ở phần ruột xích-ma thì dày 5 millimet.

Ruột già nằm trong khoang bụng, nằm kề sát hoặc ở bên cạnh các cơ quan trong khoang bụng. Trực tràng ở nam giới thì nằm sát phía trước bàng quang, túi tinh, tuyến tiền liệt; ở nữ giới thì nằm sát tử cung và thành sau của âm đạo. Các quá trình viêm ở các cơ quan ấy có thể lan sang trực tràng và ngược lại.

CHỨC NĂNG CỦA RUỘT GIÀ

Ruột già có nhiều chức năng, nhưng ở đây ta chỉ xét ba chức năng chính.

1) Chức năng hấp thụ

Trong ruột già chủ yếu diễn ra các quá trình hấp thụ lại đường gluco, các vitamin và axít amin do vi khuẩn trong khoang ruột tạo ra, đến 90% nước và chất điện phân. Từ ruột non, mỗi ngày có chừng 2 000 gram hỗn hợp thức ăn được nghiền nát đi xuống ruột già, sau khi được ruột già hấp thụ, chỉ còn lại 200~300 gram phân.

2) Chức năng chuyển vận

Trong ruột già, phân được tích tụ và giữ lại trước khi thải ra ngoài. Tuy khối lượng phân xê dịch chậm trong ruột già (tốc độ xê dịch trong 5 mét ruột non

hết 4-5 giờ, trong 2 mét ruột già hết 12-18 giờ) nhưng không được dừng lại ở bất kỳ đoạn nào.

Trước khi phân tích chức năng khác của ruột già, chúng ta hãy dừng lại xem xét trường hợp chức năng chuyển vận bị trục trặc. Trường hợp không có hoặc quá ít phân trong vòng 24-32 giờ bị coi như sự *táo bón*.

Không khí không trong lành, cơn nhức đầu bất ngờ, buồn ngủ, đau bụng, sôi bụng, nặng ở bụng dưới, ăn không ngon miệng, bực dọc, buồn phiền, đại tiện ít... là những dấu hiệu của sự táo bón.

Nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến táo bón là ăn một ít thực phẩm giàu năng lượng. Một số người có thói quen xấu, lúc đói chỉ ăn một lát bánh mì kẹp thịt, uống với trà hoặc cà phê, khiến trong ruột già hầu như không có phân, không gây cảm giác muốn đại tiện, kết quả là mấy ngày liền không đại tiện. Đó là trường hợp táo bón rõ ràng. Nhưng ngay cả trong trường hợp đại tiện đều đặn, rất nhiều người vẫn bị chứng táo bón hành hạ.

Do ăn uống bất hợp lý, chủ yếu chất bột và thức ăn nấu chín, mất vitamin và các chất khoáng (khoai tây, bột tinh chế, bơ, đường), lại kèm với thức ăn giàu chất đạm (thịt, giò, phó mát, trứng, sữa), các thức ăn đó đi qua ruột già, để lại trên thành ruột một lớp "váng" phân. Thứ "váng" ấy tích tụ trong các nếp gấp của ruột già, bị mất nước (vì ruột hấp thụ những 95% nước) sẽ biến thành các cục phân cứng như sỏi, gọi là u phân (hình 1).